FICHE - BÉBÉ

Le b.a.-ba économique, écologique de son bien être

© Famille Dood.

« Ceux qui disent dormir comme un bébé, en général, n'en ont pas. »

Leo J. Burke.

Le taux de fécondité des femmes en France (2,01 enfants par femme) est l'un des plus élevés d'Europe. Plus de 828 000 Françaises ont mis un bébé au monde en 2010. Les femmes accouchent à 30 ans en moyenne[1]. Quelles sont les raisons de cet optimisme ? Quelle recette les Françaises ont-elles trouvé pour concilier leur bien-être, celui de leur enfant, avec leurs contraintes matérielles et économiques ?

Il est souvent difficile pour les parents et les futurs parents de résister à l'appel des sirènes de la consommation. La facture peut vite devenir très salée sans que la situation de votre enfant s'en porte mieux. Ne culpabilisez pas !

Cette fiche vous fait gagner 3 000 € par enfant www.ecofrugalproject.org

Ce n'est pas parce que vous ne cédez pas à toutes ces tentations que vous serez une mauvaise mère ou un mauvais père. Au contraire, si vous attendez votre premier enfant, vous serez encore plus intéressé de savoir comment vous y prendre pour améliorer l'environnement sanitaire de votre nourrisson, son bien-être, tout en faisant des économies.

Le budget pour un premier enfant

Un bébé n'a pas de prix mais il a un coût financier et environnemental non négligeable (cf. fiche écofrugale - Amour). La puériculture est l'un des domaines où économies et qualité de vie riment le mieux avec réduction de l'impact environnemental. Cette fiche fait un rapide petit tour d'horizon des différents budgets à prévoir dans le cas d'un premier enfant (moyenne des prix neufs relevés sur plusieurs sites[2]) et des économies possibles.

On dépense en moyenne pour son premier enfant 5 500 €. Vous pouvez facilement doubler le chiffre si vous prenez en compte le prix de la crèche et des couches.
Heureusement, il existe de nombreuses aides de l'État ou d'organismes pour vous soutenir financièrement (réduction des impôts sur le revenu, allocations familiales, aides de la mutuelle…). Elles sont spécifiques à chaque famille et ne sont pas évoquées dans cette fiche.

En suivant les conseils mentionnés ci-dessous, vous économiserez facilement 3 000 €, soit une diminution de plus de 55 % de vos dépenses. Et votre enfant contribuera dès son plus jeune âge à la préservation de son environnement ! Les économies sont calculées sur la base du budget de dépenses moyennes prévues pour un premier enfant de moins d'un an. Pour un deuxième enfant, et sur la période de 12 à 36 mois, les dépenses sont nettement moins importantes car vous n'avez plus à tout acheter. En revanche, les recettes restent les mêmes pour préserver l'environnement de votre enfant et diminuer vos dépenses.

Le matériel de puériculture

Le mobilier et l'équipement de la chambre de bébé représente un gros budget. Le berceau (200 €), le lit (275 €), la commode (200 €), l'armoire (300 €), la table à langer (115 €), le cale-bébé[3] (40 €), le parc (60 €), les cache-prises, les bloque-portes, les protections d'angle, les barrière de sécurité, en somme tout le matériel de sécurité (70 €) sont les indispensables de la chambre de bébé, soit un budget total de 1 260 €.

Les mobiliers évolutifs sont une bonne idée écologique car ils servent successivement de lit, de banquette ou de bureau, mais ils ne sont pas forcément moins chers que les mêmes meubles achetés séparément[4].

Avec la "consommation collaborative", vous réaliserez d'importantes économies sur ce budget. La consommation collaborative consiste – grâce à internet – à partager, mutualiser, emprunter, donner, troquer, échanger, acheter d'occasion des biens ou des services. Reportez vous aux fiches de la rubrique *Consommation* pour en savoir plus (cf. fiches écofrugales à venir : *Donner/Recevoir - Acheter d'occasion - Louer*).

Autre possibilité vous rendre et vous inscrire à l'un des 20 Café des Enfants qui existent en France, dans ces espaces pour parents et enfants où vous avez la possibilité de troquer, prêter, donner des jouets ou du matériel de puériculture[5].

En passant un peu de temps dans les vide-greniers, en surfant sur internet ou en récupérant les meubles de votre entourage, vous réduirez facilement de deux tiers ce poste de dépenses. Il ne restera plus ensuite qu'à mettre un peu la main à la pâte. Pas besoin d'être un bricoleur hors pair. Avec un peu de temps et de patience, vos meubles seront comme neufs après avoir été poncés et recouverts d'une nouvelle couche de peinture (naturelle, bien entendu. Cf fiche écofrugale à venir - *Peintures naturelles*).

Pour les meubles en aggloméré, la grande majorité, désinfectez bien toutes les surfaces en utilisant des produits naturels ou peu toxiques comme le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, le savon noir (cf. fiches écofrugales correspondant à chacun de ces produits dans la rubrique *Entretien* : Torchon et lavette microfibre - *Bicarbonate - Nettoyage Vapeur - Vinaigre blanc - Savon noir*. Vous y trouverez une multitude de conseils). Les meubles en aggloméré sont une manière de valoriser les résidus de bois mais les colles utilisées contiennent souvent des formaldéhydes qui se diffusent durablement dans le temps.

⚠ Assurez-vous de bien respecter les normes de sécurité et faites preuve de bon sens. Les barreaux du lit du nourrisson doivent être recouverts d'un filet de protection. Vous vous assurerez ensuite, quand votre enfant aura grandi, que les barreaux sont suffisamment resserrés[6] pour que votre bébé ne puisse pas passer sa tête à travers.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les crèches bio

Elles font leur petit bonhomme de chemin. Le bâtiment est de préférence à faible consommation d'énergie, les peintures sont sans solvant, les produits ménagers écolo, les linges et tissus sont bio, les repas aussi. De plus en plus de réseaux de crèches nationales reprennent ces principes en partie ou en totalité comme Babilou, 1, 2,3 soleil… Les couches lavables ne sont pas encore acceptées partout mais les couches jetables y sont généralement biodégradables[14]. Un label existe : écolo-crèche[15]. Il a été initié à Marseille par l'association AME (Atelier Méditerranée de l'Environnement) laquelle est chargée du diagnostic et de l'attribution du label.

14 - Liste non exhaustive des crèches qui acceptent les couches lavables pour enfants - http://blog.grandirautrement.com/index.php/post/2010/12/03/Creches-acceptant-les-lavables-Mise-a-jour-en-novembre-2010

15 - www.ecolo-creche.fr

La préparation de la chambre de bébé

Pour préparer et rafraîchir les murs de la chambre du bébé, pensez à utiliser les peintures à l'eau, ou d'autres peintures plus naturelles. Les acryliques diffusent des composés organiques volatils (les COV comme les formaldéhydes), et des toluènes, des substances toxiques dans le temps et dont les enfants doivent être tenus à l'écart (cf. fiches écofrugales à venir : *Peintures naturelles* - *Senteurs naturelles*). Prenez-y vous suffisamment à l'avance pour ne pas faire dormir votre enfant dans une pièce fraîchement repeinte. Et aérez sa chambre tous les jours. Si votre famille s'agrandit, plutôt que de déménager pour acheter une maison plus grande, pensez à aménager vos combles si vous habitez dans un pavillon individuel. Cela vous reviendra en moyenne à 1 000 € le m^2 supplémentaire, c'est souvent deux fois plus économique que le m^2 acheté. Alors pensez à aménager votre maison avant de déménager.

Vos économies financières seront de 945 € soit une économie de 75 % sur un budget moyen de 1 260 € ! Le gain environnemental est lui aussi très important. En récupérant des meubles et des vêtements un peu partout, ce sont autant de vêtements, d'objets, de nouveaux meubles qui n'auront pas été produits…

Le transport de bébé

Une poussette coûte en moyenne 315 €. Mais il existe une telle variété de modèles (combiné, tout en un, poussette canne, nacelle, siège coque[7], avec ou sans ombrelle, avec ou sans habillage de pluie) que les prix varient du simple au double (voire au triple).
Comptez 45 € pour un porte bébé Kangourou, 80 € pour une écharpe de portage, 175 € pour le siège auto, 60 € pour le transat bébé, 155 € pour le siège nacelle de la voiture. Si vous craquez pour la totale, le budget mobilité de bébé atteint vite 750 €.

⚠ L'écharpe nécessite un apprentissage et un petit temps d'adaptation. Pour le porte bébé il faut veiller à ce que le bébé ne soit pas suspendu, car alors ses jambes pendouillent et ce n'est pas bon pour ses articulations.On dit que le bébé est bien assis lorsqu'il est en position grenouille.

Mais comme pour le mobilier, vous réduirez très facilement vos dépenses. Les normes de sécurité doivent être impérativement respectées ce qui empêche de réutiliser les matériels trop vieux qui ne sont plus conformes[8].

Servez-vous sans crainte de tous les sièges commercialisés après 2005 comportant la mention NF. Ils sont conformes aux dernières exigences françaises et européennes.

En achetant d'occasion vous réduirez votre budget de moitié. Là encore, désinfectez intégralement la poussette, ou la nacelle en utilisant des produits d'entretien écologiques ou en faisant un nettoyage vapeur (cf. fiche écofrugale à venir - *Nettoyage vapeur*). Vous économiserez 325 € sur un budget moyen de 750 € !

L'alimentation de bébé

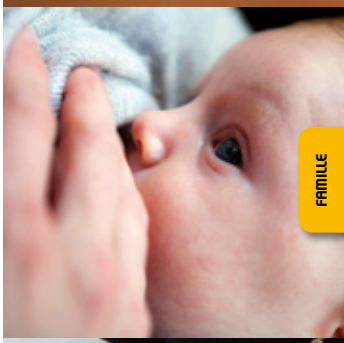
La tentation est grande de craquer pour la chaise haute (95 €), les biberons (32,50 € le lot de 5 sans bisphénol A), un stérilisateur (45 €), un chauffe-biberon (45 €), le combiné stérilisateur et chauffe-biberon (60 €). Vous réduirez facilement ce budget de moitié, déjà en ne craquant pas pour tous les accessoires et ensuite en achetant d'occasion ou, là encore, en faisant le tour de vos proches. Avez-vous réellement besoin d'un chauffe-biberon et d'un stérilisateur ? Le micro-onde ou le bain marie remplace avantageusement le chauffe biberon, le stérilisateur n'est pas nécessaire si vous avez prévu d'allaiter.

La tétée c'est sain, économique et écologique !

Le lait maternel est riche en nutriments et en anticorps. Il est utile pour le développement de l'enfant, renforce le lien avec la mère et développe ses défenses immunitaires. Le lait maternel est le plus bio et le plus économique qui soit. Stérile, toujours à la bonne température, 100 % écologique, il ne nécessite ni de préparation, ni d'emballage et ne génère pas de déchets. Si vous vous sentez prête, tentez l'aventure.

⚠ L'allaitement peut se montrer contraignant pour la maman car elle ne doit ni boire ni fumer pendant cette période. Tout ce que vous absorbez, la nicotine, l'alcool, se retrouvent en effet dans le lait. Par ailleurs, l'allaitement peut être frustrant pour le papa qui aurait envie de s'impliquer davantage. Un bon compromis peut être d'alterner avec du lait premier-âge.

Le lait s'achète entre 15 € et 20 € la boite de 900 g. Si l'on ajoute le prix de l'eau minérale en bouteille (0,15 € à 0,50 € par jour), l'alimentation du nourrisson revient à 600 € les six premiers mois. Si vous nourrissez exclusivement votre enfant au sein vous économiserez la majeure partie de cette somme. Il faut toutefois prévoir d'investir dans des



coussins d'allaitement lavables, en coton bio, et réutilisables (6 € la boîte), ainsi que dans deux soutien-gorge d'allaitement (entre 15 € et 25 € le soutien-gorge). Vous ferez une économie nette de 544 € les six premiers mois !
Si vous travaillez, et que vous voulez continuer à allaiter, vous pouvez investir dans un tire-lait[9]. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien. Il se loue et une partie est remboursable sur prescription. Le code du travail permet aux femmes qui allaitent de consacrer une heure de leur temps de travail à l'allaitement (se référer aux articles L. 1225-30 à L. 1225-32). Et ce pendant une année, à compter du jour de la naissance.

Après le sixième mois, le budget alimentaire tombe à 180 € en moyenne (60 € de lait deuxième-âge, 100 € par mois de petits pots, 20 € de petits gâteaux). Vous réduirez considérablement vos dépenses en préparant compotes et purées de légumes vous-même. Des carottes, du chou-fleur, des pommes de terre bio, le tout cuit-vapeur, puis un coup de mixeur et le repas de bébé est prêt !
C'est aussi l'âge de la diversité alimentaire. Reportez-vous au chapitre alimentation (cf. fiches écofrugales : Amap - Petit-déjeuner fait maison - *Ici et maintenant*) pour préparer vos purées de carotte, de banane et vos compotes de poire maison. En y passant un peu de temps, il est possible de diminuer de moitié votre budget petits pots, et d'économiser 50 € par mois.
Si vous allaitez votre enfant jusqu'à l'âge de 6 mois et que vous passez ensuite aux petits pots maison, sur un budget alimentaire moyen de 1 680 € la première année, vous économiserez 844 €.

Hygiène, soin et santé

Certains matériels et accessoires sont indispensables. Là encore, la liste est longue : la petite baignoire (40 €), le sac à langer (65 €), le thermomètre électronique (30 €), le pèse-bébé (70 €). Grâce à la débrouille et au système D (pas la peine d'acheter un sac à langer par exemple, un sac en bandoulière à poches multiples fera l'affaire), vous réduirez le budget de 205 € de moitié et vous réaliserez une économie de 102,50 €.

Pour les soins quotidiens du nourrisson, pas besoin non plus de multiplier les produits. Faites simple et pratique. Une crème hydratantes grande contenance à base de vaseline suffit pour faire disparaître les rougeurs et remplace le talc. En éliminant le superflu, et en ne gardant que l'essentiel (coton hydrophile, crème hydratante, shampoing,

sérum physiologique, compresse, éosine) sur un budget initial estimé à 225 €, vous économisez 112,50 €.
Evitez les lingettes jetables qui contiennent des conservateurs et des parabènes, réputés nocifs pour la santé. Les lingettes font aussi déborder les poubelles (cf. fiche écofrugale - Torchon et lavette microfibre). Utilisez plutôt un gant de toilette. Pour la santé, prévoyez 150 € supplémentaires pour les visites chez le pédiatre hors remboursement.
Le montant total de ce poste de dépense est estimé à 580 € (la première année). En étant écofrugal, vous le réduirez de 215 €.

Les couches

Les couches sont un budget très élevé et ont un fort coût environnemental. Comptez au minimum 50 € par mois, 600 € par an et 1 500 € au total avant que votre enfant ne soit propre. Il existe une alternative : les couches lavables. Elles font l'objet d'une fiche à part entière (cf. fiche écofrugale - Couches lavables), mais en résumé, avec les couches lavables, vous économiserez 850 € dans le cas d'un premier enfant, avant qu'il ne soit propre, et 1 300 € pour votre deuxième enfant (qui réutilisera les couches de votre aîné(e).

La layette et les vêtements

Draps, serviettes, couettes et oreillers, sorties de bain, bavoirs, pyjamas, gigoteuse, brassière, body, manteau, bonnet, paire de moufles, gilets, chaussons, chaussures…
C'est l'un des plus gros budget. Surtout pour le premier enfant. Vous n'êtes toutefois pas obligé de changer sa garde-robe tous les trois mois comme les étiquettes vous y incitent. N'achetez pas non plus trop de taille 1 mois avant la naissance. Vous ne connaissez pas encore la taille ni le poids de votre bébé, il se pourrait donc qu'il ne les porte pas plus de quelques jours.
Le budget vêtements est estimé à 1 000 € la première année. Vous le réduirez au moins de moitié, en achetant les vêtements d'occasion et en les récupérant auprès de vos amis ou des membres de votre famille dont les enfants ont grandi. Autre possibilité, organiser via les réseaux sociaux des bourses de vêtements ou des soirées trocs entre parents. Les Anglais appellent ça le "swishing" (cf. fiches écofrugales à venir : *Vide-dressing - Fripes*). Faites de même pour vos vêtements de femme enceinte.
Sur internet, les sites de ventes d'occasion ou de trocs de vêtements pour enfants se multiplient. Vous trouverez des sites spécialisés sur les vêtements, d'autres consacrés à tout l'univers de bébé[10].

Aux Etats-Unis, le site collaboratif www.thredup.com affirme que son système de troc fait économiser 569 $ par an aux familles (autre site intéressant www.plumgear.com, son équivalent en France spécialisé dans le troc de vêtements enfants est www.kiditroc.com). Pour 5 $, auxquels il faut rajouter les frais de port, elles reçoivent un carton de vêtements. A elles de renvoyer ensuite les vêtements qu'ils ne mettent plus dans un colis déjà préaffranchi. Un site similaire vient de voir le jour en France (www.pretachanger.fr). Prolonger la vie des vêtements est très écologique. Le réemploi ou la réutilisation font partie de la règle des 3 R : réduire, réutiliser, recycler.

En achetant d'occasion, en récupérant auprès de vos proches et vos copines, vous économiserez 500 € sur un budget moyen de 1 000 €.

Les jouets

Le budget moyen annoncé sur les sites de puériculture est de 225 €. Il faut être particulièrement vigilant sur les normes de sécurité. Les normes NF et CE précisent l'âge des enfants auxquels le jouet est destiné. Ces dernières années, les jouets ont été à l'origine de nombreuses controverses à cause des produits toxiques qui les composent et les conditions de travail auxquelles sont soumis les ouvriers qui les confectionnent.
En raison de leur toxicité, les phtalates[11], utilisés comme assouplissants pour les plastiques, sont interdits dans l'Union européenne pour les jouets des enfants de moins de 3 ans. Les enfants de moins de 3 ans adorent porter les objets à la bouche. Pour les nettoyer, il est important d'utiliser des produits naturels ou non toxiques comme le bicarbonate de soude et le vinaigre blanc.

Si vous achetez des jouets d'occasion dans les vide-greniers, assurez-vous de leur solidité, de leur état, et désinfectez-les en faisant par exemple un nettoyage vapeur.

Sortez du tout plastique et pour cela commencez par acheter sans pile (cf. fiche écofrugale à venir - *Chargeurs*). Pensez aussi aux jouets conçus avec des matériaux naturels. Ils sont plus chers, mais mieux vaut offrir moins mais mieux, sachant que souvent le jouet favori de bébé sera un objet détourné. Le choix du doudou mérite tous les égards car votre bébé va passer beaucoup de temps avec. Il existe des labels bio mais ils ne sont pas spécifiques aux jouets des enfants, à part deux labels allemands le *GS* et le *Spiel Gut*. Des doudous en coton bio portent les certifications

Écofrugal !

- Gagner des m² sans déménager.
- Allaiter son enfant.
- Récupérer des biens autant que possible.
- Donner, redonner ou prêter au fur et à mesure (tous les 3 mois) les vêtements que votre enfant ne porte plus.

textiles telles que *Oeko-Tex* et *GOTS* ou le label généraliste *NF environnement*.
Les sites de prêt, d'échange, de don ou de location de jouets pour enfants se développent sur internet[12]. La location avec l'option d'achat éventuel est un bon moyen de tester le jouet au préalable.

Autre possibilité : les ludothèques. Renseignez vous auprès de votre mairie pour savoir s'il en existe une dans votre commune ou dans les environs. Elles fonctionnent sur le principe d'une bibliothèque. Vous pouvez y emprunter des jouets comme vous le feriez pour des livres. Avec ces quelques conseils, vous économiserez la moitié de ce poste de dépense, soit 112,50 €, et réduirez l'empreinte environnementale de votre enfant.

Le coût de la garde

Voila un budget extrêmement variable. Si l'un des parents ne travaille pas, cela vous coûtera quelques dizaines d'euros par an : le prix d'une baby-sitter qui vous dépannera de temps en temps, le temps d'une soirée théâtre, d'un ciné, ou d'un dîner avec des amis. Si les parents travaillent tous les deux et que les grands-parents vivent loin, ou sont peu disponibles, la crèche ou la garde partagée peuvent représenter jusqu'à 700 € par mois, voire jusqu'à 2 000 € par mois en garde solo.
A découvrir, un tout nouveau site http://yoopies.fr qui est la première plate-forme sociale française de baby-sitting.

La liste de naissance… pour tout le reste

Pensez à faire une liste de naissance. C'est un bon moyen de recevoir neuf ce que vous n'aurez pas pu récupérer auprès de votre famille, de vos amis ou que vous n'avez pas trouvé d'occasion.
Par ailleurs, en laissant votre liste de naissance sur un site de e-commerce vous éviterez de vous retrouver avec des vêtements en double, voire en triple (une collection de pyjamas de 0 à 6 mois). Une manière subtile et économe de la diffuser est de créer un petit site pour la naissance de votre enfant, en y laissant quelques photos et les références du site sur lequel vous avez laissé la liste de naissance.

Si vous n'avez pas le temps de suivre tous ces conseils, plutôt que de vous précipiter dans la première boutique venue et d'acheter à la va vite, faîtes appel à un(e) baby-planner qui se chargera d'acheter au meilleur prix ce dont réellement vous aurez besoin[13].

1 - Bilan démographique 2010 - www.insee.fr
2 - www.infobebes.com - www.materneo.com - www.autourdebebe.com - www.aufeminin.com/info-bebe.html
3 - Un accessoire de sécurité avec deux boudins pour maintenir l'enfant correctement allongé durant les 3 premiers mois et éviter qu'il ne se retourne sur son ventre. Son utilité se discute…
4 - www.infobebes.com/bebe/Nourrisson/Puericulture/Quel-lit-pour-Bebe/Quel-lit-evolutif-pour-Bebe
5 - www.cafezoide.asso.fr
6 - http://sante-medecine.commentcamarche.net/contents/bebe/03_la-chambre-du-bebe.php3 - www.accidents-domestiques.com/chambre3.html - www.stopauxaccidentsquotidiens.fr
7 - www.guidegrossesse.com/materiel-bebe/poussette.htm
8 - Le site de la *commission de sécurité des consommateurs*, autorité administrative indépendante - www.securiteconso.org/rubrique55.html - rubrique *siège auto*.
9 - http://www.infobebes.com/Bebe/Allaitement/Materiel-d-allaitement/Biens-equiper/Tire-lait-mode-d-emploi/Un-tire-lait-comment-ca-marche
10 - www.coinbebe.com
11 - www.projetnesting.fr/pdf/Fiche_Les%20plastiques.pdf
12 - www.ecojouet.fr - www.dimdom.fr - www.monjoujou.com
13 - www.allobabyplanner.com

Pas Écofrugal !

- Tout acheter neuf.
- Ne pas distinguer l'essentiel du superflu.
- Préparer la venue de bébé au dernier moment.

Témoignage…

Emily, 31 ans, en couple avec un enfant, responsable marketing, Paris.

"L'allaitement maternel, que des bénéfices… Mon compagnon et moi avions très envie que notre fille soit allaitée. Il a fallu beaucoup de patience pour la mise en route mais c'est devenu naturel, facile et très pratique : pas de biberon à préparer, à stériliser, possibilité de lui donner à manger partout… En trois mois, ma fille a certainement eu le temps de se forger une bonne immunité. Pour les femmes qui se posent encore la question, un autre argument : le coût. Il est loin d'être négligeable car pour mes trois mois d'allaitement, j'ai économisé environ 300 euros."

Etude de cas

Il se peut que dans les fiches des autres rubriques, en particulier celles de la rubrique **Consommation**, (fripes, achat d'occasion, location), vous ayez déjà comptabilisé des économies pour votre bébé. Dans ce cas, ne les reportez pas de nouveau – ci-dessous dans "À vos Calculettes" – au risque de les compter

"À vos calculettes !"

Cliquez-ici pour calculer et enregistrer vos économies

Inscrivez ici le budget moyen annuel pour votre nouveau né, de 0 à 12 mois, hors couches et mode de garde.	€
Inscrivez ici votre nouveau budget mensuel en étant écofrugal.	– €
Faites cette soustraction pour connaître votre économie récurrente.	= €

Pour aller plus loin

À lire :

L'art de l'allaitement maternel, de la Leche League, Editions Générales First. Des témoignages de mamans pour vous préparer à l'allaitement.

Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille, de Claude Didierjean-Jouveau, Editions Jouvence.

Accompagner le choix de l'allaitement maternel, magazine La Santé n°408, juil.-août 2010.

Bébé Bio - Les meilleurs produits bio pour bébé - A acheter les yeux fermés ! de Alix Lefief-Delcourt et Elisa de Castro-Guerra, Leduc Editions.

Mes soins bios : 40 recettes pour bébé et maman, de Emilie Hebert, Editions Eyrolles.

Polluants chimiques - Enfants en danger, de Anne-Corinne Zimmer, Les éditions de l'atelier.

The Ecofrugal baby: How To Save 70% Off Baby's First Year, de Laura Cowan chez Lulu.com

The Eco-nomical Baby Guide: Down-to-Earth Ways for Parents to Save Money and the Planet, de Joy Hatch et Rebecca chez Stewart, Tabori & Chang.

Recettes bio pour mes enfants, de Anne Brunner, aux éditions La Plage.

À cliquer :

www.lllfrance.org/Qui-sommes-nous/La-Leche-League-France.html Pour en savoir plus sur l'allaitement, le site de l'association *La Leche League*.

http://sante-az.aufeminin.com/forum/f928/__f39_f928--les-affaires-utiles-ou-pas-pour-bebe.html Un exemple de listes d'objets utiles ou pas, proposés par les mamans sur le net.

www.mamanlou.fr - www.loulikids.com - www.babystroc.fr Des sites pour louer ou acheter d'occasion des produits et services pour enfants.

À télécharger :

www.projetnesting.fr De nombreuses fiches d'information sur le bien-être de bébé.

www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/462.pdf - *Avec l'enfant, vivons la sécurité - Prévention des accidents de la vie courante*. Un guide de 32 pages sur le site de l'institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes).

www.bbvert.fr/images/bbvert/fichiers/le_petit_guide_vert_des_bio_bebes.pdf Un guide pour rendre plus sain l'environnement de bébé.

Applications :

www.aufeminin.com/iphone Pour suivre l'évolution de votre bébé semaine après semaine.

Design : www.publistella.com